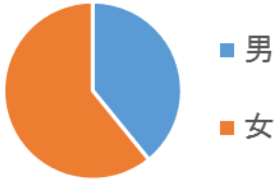


# 下関ふくの会 運動教室アンケート

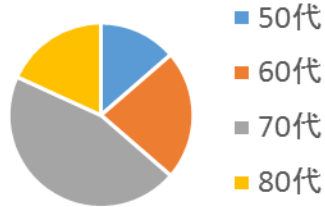
2016.12.03実施



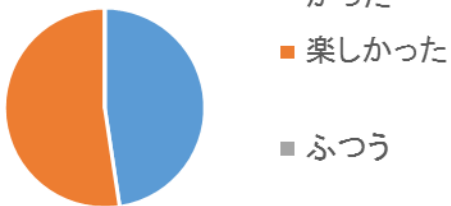
## 性別



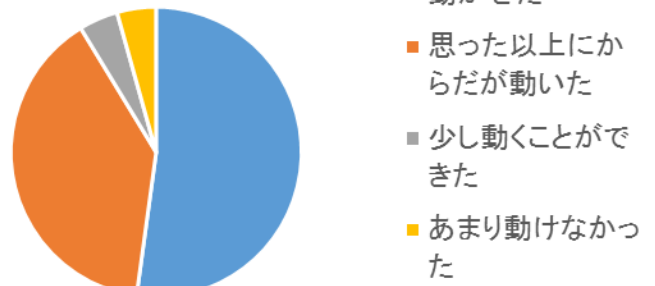
## 年齢



## 感想



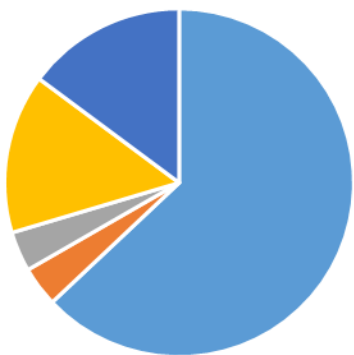
## からだの動きは？



## 印象に残った運動は？

脳トレ運動 椅子に座って行う運動(足踏みなど)  
縄はしごを使った運動 足踏みしりとり  
「1、2、拍手、4、5、拍手」数字の3を引いていくなど  
全員の方が次回も参加したいと回答されました！

## 血糖測定について



血糖測定にも積極的に参加されていますね。結果を有効に活用しましょう！

## ご意見

からだがほぐれた。家でも試したい。頭も使って良い運動だった。一人だとなかなかできないので、皆と一緒にできて良かった。また、参加したい。毎月あっても良いと思う。思う様にからだがついていかないが、楽しく運動できた。頭を使わなきゃと感じた。運動不足が糖尿病の原因だと分った。椅子に腰掛けて行う運動を、自宅で少しずつ取り入れていきたい。

たくさんのご意見・感想を記入して頂き、ありがとうございました。